

Cuido mi cuerpo, cuido mi vida

Escuela: N°3 DE 21, "Cristóbal Colón"

Autoras/es: Ivana Gabriela Eulogio

Sala/grado/año: Quinto grado B

Breve descripción

Este proyecto nace con el propósito de integrar a distintos niños y niñas del grado con capacidades diferentes, potenciar sus habilidades dentro de un aula muy heterogénea de veintinueve alumnos y alumnas. El objetivo es basarse en la inteligencia emocional para poder llevar adelante diversas tareas con desafíos para llegar a distintos productos finales.

"Cuido mi cuerpo, cuido mi vida" es un proyecto que se inicia con el contenido de Ciencias Naturales "Los sistemas del cuerpo humano". A través de distintas prácticas transversales, los alumnos y alumnas construyen su propio conocimiento. Desde Educación Física, Alimentación Saludable, Cuidado de la Salud, Educación Digital y Lengua se busca otorgar mensajes de cuidado a una comunidad educativa y grupo de familias, que ponderen el cuidado del cuerpo, la vacunación, la visita al médico, el conocimiento del propio cuerpo, su funcionamiento y cómo cuidarlo.

Algunos de los productos finales fueron: botellitas de medio litro recuperadas, intervenidas, para el almacenamiento de agua para la jornada escolar, maquetas funcionales de cada sistema, una estación saludable para la toma de pulso, temperatura, auscultación, una dinámica de movimiento alrededor de la escuela con toda la comunidad educativa, creación de juegos para toda la familia que repasan los contenidos presentados en la exposición, creación de juegos en formato papel para experimentar en los stands, un cuestionario sobre las vacunas de cada uno y los faltantes en su calendario, mensajes ocultos para descubrir cuando se apaga la luz (mensajes con fotoluminiscencia), un taller de movimiento y elongación con la comunidad educativa, souvenirs estilo señaladores para colgar con las rutinas necesarias para mantener la salud.

Uno de los desafíos tuvo que ver con integrar a todos en cada dinámica, repartir roles, reconocer habilidades en el otro, lograr trabajo en equipo, consenso, la

revisión de escritos para presentarlos con coherencia, cohesión y sin errores ortográficos, carteleras legibles y claras, entre otros.

Situación inicial

La práctica fue realizada buscando secuencias que convoquen a la totalidad del alumnado, ponderando cada habilidad y atendiendo a los desafíos que el grado presenta. En este aula heterogénea conviven varios alumnos con CUD, que presentan desde autismo hasta compromiso motor, desarrollo cognitivo a nivel de los tres años, hiperactividad y déficit de atención, retraso madurativo, entre otros.

También se observa que cuando los alumnos y alumnas se enferman, no concurren al médico; no poseen, en algunos casos, el calendario de vacunación, presentan problemas odontológicos y visuales sin atender. Por otro lado, estos estudiantes no escapan a la realidad actual de pasar extensas horas frente a celulares, lo que implica sedentarismo, falta de habilidades de motricidad fina y gruesa, falta de habilidades comunicativas asertivas, vocabulario escueto, dificultad de comunicación oral.

Se decide, junto a distintos actores, dar forma a este proyecto que traiga soluciones y logre modificar hábitos.

Objetivos

El propósito tiene que ver con propiciar experiencias significativas que sean capaces de modificar hábitos, comprender cómo funciona nuestro cuerpo, cómo cuidarlo, cómo comunicar de manera efectiva diversos mensajes en distintos contextos, cómo incluir a la totalidad de los alumnos y alumnas, explorando desde la práctica sus capacidades y apoyándose en las de otros para participar de un objetivo común.

- * Conocimiento del propio cuerpo, su cuidado y el cuidado de los otros.
- * Comunicar mensajes a los que se arribó desde la práctica, que sean coherentes, cohesivos y persuasivos.
- * Formar hábitos saludables, realizables, simples y cotidianos.
- * Capacidad de formar acuerdos con pares para arribar a objetivos comunes.

* Respetar las opiniones y habilidades de otros para que cada uno participe desde sus capacidades y situación.

* Convocar a las familias desde el entusiasmo de llegar a conclusiones sobre los contenidos y generar cambios en la vida cotidiana.

Contenidos

Lengua:

Búsqueda de información en bibliotecas físicas y virtuales, con intervención docente para ampliar la información sobre un tema. Lectura guiada por el docente de textos para explorar diversidad de fuentes (sitios web, recursos digitales, buscadores y aplicaciones con inteligencia artificial, etc.) sobre un tema de estudio. Lectura autónoma de notas de color sobre temáticas conocidas. Distribución de la información, elementos característicos (fecha de publicación, titulares, bajadas, epígrafes) e inclusión de imágenes (colores, tamaños, etc.) en articulación con Educación Digital.

Planificación de los textos a partir del propósito y del destinatario. Generación de ideas a partir de conversaciones, investigaciones, lluvia de ideas. Organización de la información sobre el tema en una estructura discursiva. Incorporación de vocabulario extraído de textos escuchados o leídos. Composición de las primeras versiones atendiendo a las particularidades del género y a la consigna. Uso de mecanismos de cohesión, como conectores y pronombres. Revisión del texto de forma colaborativa o en parejas: coherencia, cohesión, vocabulario, voz narrativa, recursos literarios, uso de conectores y pronombres, y convenciones ortográficas. Publicación de los textos escritos a través de dispositivos y formatos variados (en articulación con Educación Digital).

Expresión coherente y organizada de temas de interés en diferentes situaciones del aula: descripción de fenómenos, uso de ejemplos y de ilustraciones sobre ideas, vocabulario variado y pronombres para reemplazar un referente. Exposición, dirigida a los compañeros, sobre los aspectos centrales de un tema estudiado. Uso de vocabulario específico y técnico sobre los temas de estudio. Reconocimiento y utilización de regularidades del sistema ortográfico del español (hue; bue-bur-bus; -cito, -cita, -aje, -bilidad, etc.). Reconocimiento y utilización de reglas del sistema de escritura (por ejemplo, no se emplea z delante de e-i; regla de uso de la diéresis; comienzo de palabras con los diptongos ia, ie, ue, ui, se escriben con h; el sufijo -ívoro, -ívora se escribe con v). Reglas de escritura de plurales y diminutivos de palabras terminadas en z (por ejemplo, luz/luces/

lucecita). Reglas de acentuación de palabras agudas, graves y esdrújulas: separación de la palabra en sílabas, identificación de la sílaba tónica y clasificación. Reconocimiento de homófonos heterógrafos (ola-hola). Ortografía de palabras con cc-xc-x-sc. Reconocimiento de los diferentes usos de signos de puntuación: coma, punto y coma, dos puntos. Acentuación de monosílabos. Acentuación de pronombres interrogativos y exclamativos.

Definición de conceptos clave para buscar información en Internet. Reconocimiento de la forma en que se organiza un sitio web: mapa del sitio. Búsqueda de información en bibliotecas físicas y virtuales, con intervenciones para ampliar la información sobre un tema. Lectura guiada por el docente de textos para explorar diversidad de fuentes (sitios web, recursos digitales, buscadores y aplicaciones con inteligencia artificial, etc.) sobre un tema de estudio. Utilización de marcas en los textos de estudio que se leen, para recuperar ideas clave o identificar dificultades durante la lectura, con la guía del docente.

Alfabetización Digital

Creación y socialización de contenidos digitales propios y de construcción colaborativa que integren las funcionalidades y los diferentes formatos que ofrecen las aplicaciones de los dispositivos digitales a su alcance y en sitios web de manera pertinente y acorde al propósito (eje Alfabetizaciones múltiples).

Ciencias Naturales

La función de nutrición en los seres humanos. Importancia de los niveles de organización para el estudio del organismo humano como caso particular de ser vivo entendido como sistema abierto, complejo y coordinado; relevancia del microscopio como instrumento para conocer algunos niveles de organización. Célula como mínima unidad funcional y estructural de los seres vivos y del ser humano; los requerimientos de materiales y energía para sus funciones vitales. Importancia de la alimentación para la salud integral, en relación con el contexto social y cultural y recomendaciones brindadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Impacto de los estereotipos corporales de belleza sobre la alimentación y la salud integral, atendiendo al principio de la no discriminación (en articulación con Educación Alimentaria, Formación Ética y Ciudadana y Educación Sexual Integral). Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman el sistema digestivo que permiten la transformación de los alimentos y la absorción de los nutrientes. Importancia de la microbiota del intestino en numerosas funciones del organismo. Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman el sistema circulatorio que permiten el transporte de los nutrientes y otros materiales.

Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman el sistema respiratorio que permiten el intercambio de gases. Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman al sistema excretor que permiten eliminar los desechos producidos por las células. Nutrición humana como un conjunto integrado de funciones que posibilita la obtención de materiales y energía en todas las células del organismo para el mantenimiento de sus funciones vitales.

Capacidades de indagación científica escolar. Desarrollo de actitudes de curiosidad y valoración en torno a los conocimientos que aporta la investigación científica como contribución a la formación ciudadana. Reconocimiento y valoración del rol de las mujeres en la ciencia, especialmente en la Argentina (en articulación con Educación Sexual Integral). Resolución de problemas significativos relativos a la ciencia escolar y formulación de preguntas investigables e hipótesis para explicar los fenómenos estudiados. Exploraciones y experimentaciones para poner a prueba las hipótesis propuestas, utilizando adecuadamente instrumentos y aparatos específicos, atendiendo a las normas de seguridad. Observación a simple vista y mediada por diversos instrumentos analógicos y/o digitales, obtención de datos y su registro en diferentes formatos y soportes a partir de las indagaciones realizadas (en articulación con Educación Digital). Búsqueda y selección de información científica escolar de fuentes fiables (en articulación con Educación Digital). Elaboración y comunicación de conclusiones que incluyan la interpretación de datos obtenidos para aceptar o reformular las hipótesis planteadas. Reflexión y explicitación de lo aprendido y de las estrategias que se emplearon para lograrlo.

Educación Física

La conciencia corporal: posibilidades y limitaciones de movimiento. Independencia segmentaria y coordinación en la realización de movimientos. La tensión, la relajación, el conocimiento y el control del tono muscular y su relación con las diversas posturas. Los cambios corporales y sensaciones vinculadas con las diversas prácticas (en articulación con Educación Sexual Integral). Los ritmos respiratorios o cardíacos en reposo y movimiento (en articulación con Educación Digital).

Encuentros lúdicos con actores de la comunidad educativa (otros grados, familias, otras escuelas). Reglas de juego. Elaboración y modificación. Expresión de ideas, sentimientos y emociones al jugar (en articulación con Educación Sexual Integral).

El error propio y de los otros como oportunidad para aprender en las diversas prácticas corporales. Reconocimiento individual y grupal de los aprendizajes en

las prácticas corporales. Organización grupal para planificar, jugar y evaluar prácticas corporales. Escuchar y ser escuchado (en articulación con Formación Ética y Ciudadana). Creación de contenidos digitales que involucren prácticas corporales (en articulación con Educación Digital). Ayudar y pedir ayuda como modo de desarrollar la empatía y la solidaridad (en articulación con Formación Ética y Ciudadana).

El cuidado del propio cuerpo y de los otros desde la perspectiva de géneros y de diversidad corporal (en articulación con Educación Sexual Integral). Reflexión y análisis crítico sobre el concepto de cuerpos hegemónicos. Normas para el cuidado del propio cuerpo y el de los otros. Construcción democrática de acuerdos para su elaboración. Situaciones de riesgo. Su anticipación y enumeración de acciones para prevenirlas. Las funciones de los grupos de alimentos y el agua según la gráfica de la alimentación y su relación con las necesidades del cuerpo durante las prácticas corporales (en articulación con Educación Alimentaria). Identificación de las acciones de la vida cotidiana que favorecen la vida saludable y aquellas que no la favorecen.

Destinatarios

- * Alumnos y alumnas de 5° B
- * Familias de los alumnos.
- * Docentes de distintas áreas.
- * Equipo Directivo quienes acompañaron todas las experiencias.

Secuencia didáctica

PROYECTO INTEGRADOR: "CUIDO MI CUERPO, CUIDO MI VIDA"

NIVEL: 5° grado B de primaria.

ÁREAS INVOLUCRADAS: Ciencias Naturales – Educación Física – ESI.

DURACIÓN: 3 a 4 semanas.

MODALIDAD: Trabajo en grupos + actividades colaborativas con familias. Jornada ESI

Docentes: Ivana Eulogio. (Maestra de grado) y Leonardo Ezequiel Ruiz. (Profesor de Educación Física).

PROPÓSITOS

- * Comprender el funcionamiento de los principales sistemas del cuerpo humano y su interrelación.
- * Reconocer la importancia de la alimentación saludable y la actividad física en el cuidado de la salud.
- * Desarrollar hábitos de autocuidado y prevención (chequeos, hidratación, descanso).
- * Fortalecer el vínculo escuela-familia a través de actividades participativas.
- * Mostrar alternativas de movimiento y salidas a las familias para que los niños disfruten más del aire libre. Sabemos que hoy en día los chicos y chicas están largas horas conectados a juegos en red y redes sociales, sin casi posibilidad de trabajar su cuerpo y cuidar su postura. Comprender la importancia de estos hábitos, será la clave.

CONTENIDOS

CIENCIAS NATURALES

- * Sistemas del cuerpo humano: circulatorio, respiratorio, digestivo, locomotor y nervioso.
- * Relaciones entre los sistemas en la actividad física.
- * La función de nutrición en los seres humanos.
- * Importancia de los niveles de organización para el estudio del organismo humano como caso particular de ser vivo entendido como sistema abierto, complejo y coordinado; relevancia del microscopio como instrumento para conocer algunos niveles de organización.
- * Los requerimientos de materiales y energía para sus funciones vitales. Importancia de la alimentación para la salud integral, en relación con el contexto social y cultural y recomendaciones brindadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). <Impacto de los estereotipos corporales de belleza sobre la alimentación y la salud integral, atendiendo al principio de la no discriminación.> (En articulación con Educación Alimentaria - Formación Ética y Ciudadana - Educación Sexual Integral).
- * Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman al sistema digestivo que permiten la transformación de los alimentos y la absorción de los nutrientes.
- * Importancia de la microbiota del intestino en numerosas funciones del organismo.
- * Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman al sistema circulatorio que permiten el transporte de los nutrientes y otros materiales. Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman al sistema respiratorio que permiten el intercambio de gases. Funciones, relaciones e interacciones de las estructuras que conforman al sistema

excretor que permiten eliminar los desechos producidos por las células. Nutrición humana como un conjunto integrado de funciones que posibilita la obtención de materiales y energía a todas las células del organismo para el mantenimiento de sus funciones vitales.

* Capacidades de indagación científica escolar Desarrollo de actitudes de curiosidad y valoración en torno a los conocimientos que aporta la investigación científica como contribución a la formación ciudadana. Reconocimiento y valoración del rol de las mujeres en la ciencia, especialmente en la Argentina (en articulación con Educación Sexual Integral). Resolución de problemas significativos relativos a la ciencia escolar y formulación de preguntas investigables e hipótesis para explicar los fenómenos estudiados. Exploraciones y experimentaciones para poner a prueba las hipótesis propuestas, utilizando adecuadamente instrumentos y aparatos específicos, atendiendo a normas de seguridad. Observación a simple vista y mediada por diversos instrumentos analógicos y/o digitales, obtención de datos y su registro en diferentes formatos y soportes a partir de las indagaciones realizadas (en articulación con Educación Digital). Búsqueda y selección de información científica escolar de fuentes fiables (en articulación con Educación Digital). Elaboración y comunicación de conclusiones que incluyan la interpretación de datos obtenidos para aceptar o reformular las hipótesis planteadas. Reflexión y explicitación de lo aprendido y de las estrategias que se emplearon para lograrlo.

LENGUA:

* Búsqueda de información en bibliotecas físicas y virtuales, con intervención docente para ampliar la información sobre un tema.

* Lectura guiada por el docente de textos para explorar diversidad de fuentes (sitios web, recursos digitales, buscadores y aplicaciones con inteligencia artificial, etc.) sobre un tema de estudio.

* Lectura autónoma de notas de color sobre temáticas conocidas: distribución de la información, elementos característicos (fecha de publicación, titulares, bajadas, epígrafes) e inclusión de imágenes (colores, tamaños, etc.). (En articulación con Educación Digital).

* Planificación de los textos a partir del propósito y del destinatario: » Generación de ideas a partir de conversaciones, investigaciones, lluvia de ideas. Organización de la información sobre el tema en una estructura discursiva. » Incorporación de vocabulario extraído de textos escuchados o leídos. Composición de las primeras versiones atendiendo a las particularidades del género y a la consigna. Uso de mecanismos de cohesión, como conectores y pronombres. Revisión del texto de forma colaborativa o en parejas: coherencia, cohesión, vocabulario, voz narrativa, recursos literarios, uso de conectores y pronombres, y convenciones ortográficas.

* Publicación de los textos escritos a través de dispositivos y formatos variados (en articulación con Educación Digital).

- * Expresión coherente y organizada de temas de interés en diferentes situaciones del aula: descripción de fenómenos, uso de ejemplos y de ilustraciones sobre ideas, vocabulario variado y pronombres para reemplazar un referente. Exposición, dirigida a los compañeros, sobre los aspectos centrales de un tema estudiado. Uso de vocabulario específico y técnico sobre los temas de estudio.
- * Reconocimiento y utilización de regularidades del sistema ortográfico del español (hue; bue-bur-bus; -cito, -cita, -aje, -bilidad, etc.). Reconocimiento y utilización de reglas del sistema de escritura (por ejemplo, no se emplea z delante de e-i; regla de uso de la diéresis; comienzo de palabras con los diptongos ia, ie, ue, ui, se escriben con h; el sufijo -ívoro, -ívora se escribe con v). Reglas de escritura de plurales y diminutivos de palabras terminadas en z (por ejemplo, luz/luces/lucecita).
- * Reglas de acentuación de palabras agudas, graves y esdrújulas: separación de la palabra en sílabas, identificación de la sílaba tónica y clasificación. Reconocimiento de homófonos heterógrafos (ola-hola). Reconocimiento de los diferentes usos de signos de puntuación: coma, punto y coma, dos puntos. Acentuación de monosílabos.
- * Acentuación de pronombres interrogativos y exclamativos. Definición de conceptos clave para buscar información en internet. Reconocimiento de la forma en que se organiza un sitio web: mapa del sitio. Búsqueda de información en bibliotecas físicas y virtuales, con intervenciones para ampliar la información sobre un tema. Lectura guiada por el docente de textos para explorar diversidad de fuentes (sitios web, recursos digitales, buscadores y aplicaciones con inteligencia artificial, etc.) sobre un tema de estudio. Utilización de marcas en los textos de estudio que se leen, para recuperar ideas clave o identificar dificultades durante la lectura, con la guía del docente.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- * Creación y socialización de contenidos digitales propios y de construcción colaborativa que integren las funcionalidades y los diferentes formatos que ofrecen las aplicaciones de los dispositivos digitales a su alcance y en sitios web de manera pertinente y acorde al propósito (eje Alfabetizaciones múltiples).

EDUCACIÓN FÍSICA

- * La conciencia corporal. Posibilidades y limitaciones de movimiento. Independencia segmentaria y coordinación en la realización de movimientos. La tensión, la relajación, el conocimiento y el control del tono muscular y su relación con las diversas posturas. Los cambios corporales y sensaciones vinculadas con las diversas prácticas (en articulación con Educación Sexual Integral). Los ritmos respiratorios o cardíacos en reposo y movimiento (en articulación con Educación

Digital).

- * Encuentros lúdicos con actores de la comunidad educativa (otros grados, familias, otras escuelas).
- * Reglas de juego. Elaboración y modificación. Expresión de ideas, sentimientos y emociones al jugar (en articulación con Educación Sexual Integral).
- * El error propio y de los otros como oportunidad para aprender en las diversas prácticas corporales. Reconocimiento individual y grupal de los aprendizajes en las prácticas corporales. Organización grupal para planificar, jugar y evaluar prácticas corporales. Escuchar y ser escuchado (en articulación con Formación Ética y Ciudadana).
- * Creación de contenidos digitales que involucren prácticas corporales (en articulación con Educación Digital). Ayudar y pedir ayuda como modo de desarrollar la empatía y la solidaridad (en articulación con Formación Ética y Ciudadana).
- * El cuidado del propio cuerpo y de los otros desde la perspectiva de géneros y de diversidad corporal (en articulación con Educación Sexual Integral). Reflexión y análisis crítico sobre el concepto de cuerpos hegemónicos. Normas para el cuidado del propio cuerpo y de los otros. Construcción democrática de acuerdos para su elaboración. Situaciones de riesgo. Su anticipación y enumeración de acciones para prevenirlas. Las funciones de los grupos de alimentos y el agua según la gráfica de la alimentación y su relación con las necesidades del cuerpo durante las prácticas corporales (en articulación con Educación Alimentaria). Identificación de las acciones de la vida cotidiana que favorecen la vida saludable y aquellas que no la favorecen.

Educación para la Salud

- * Alimentación equilibrada y nutrientes.
- * Actividad física y beneficios.
- * Hábitos de higiene y prevención.

Educación Sexual Integral

- * Respeto y cuidado del propio cuerpo y del de los demás.
- * Reconocimiento de cambios corporales propios de la edad.
- * Acceso a la información sobre salud.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- * GRUPOS DE 5 ESTUDIANTES. Cada grupo investigará un SISTEMA DEL CUERPO y un CONCEPTO DE SALUD relacionado:

- * _Grupo 1: Sistema circulatorio + frecuencia cardíaca y chequeos médicos.
- * _Grupo 2 Sistema respiratorio + control de la respiración en la actividad física.
- * _Grupo 3: Sistema digestivo + alimentación saludable.
- * _Grupo 4: Sistema locomotor + importancia del movimiento y la postura.
- * _Grupo 5: Sistema nervioso + descanso y manejo del estrés.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

INTRODUCCIÓN (clase en aula)

- * Mapa conceptual inicial sobre “¿Qué sabemos de nuestro cuerpo y la salud?”.
- * Visualización de videos cortos sobre los sistemas y la actividad física.

INVESTIGACIÓN POR GRUPOS (2 clases en aula + 1 en sala de informática)

- * Búsqueda de información en libros y recursos digitales.
- * Preparación de una maqueta, afiche o presentación interactiva.
- * Registro de datos propios: medición de pulsaciones en reposo y post-ejercicio, registro de alimentos de un día, etc.

TRABAJO CON EDUCACIÓN FÍSICA

- * Circuitos y juegos para experimentar cómo actúan los sistemas durante la actividad física.
- * Uso de cronómetros o apps para medir latidos y respiración.

TALLER ESI CON FAMILIAS

- * Charla breve sobre hábitos saludables, intimidad y cuidado del cuerpo.
- * Actividad compartida: “Caminata saludable” por el barrio o parque cercano.
- * Stand de cada grupo mostrando sus maquetas, afiches y datos.

EVALUACIÓN

- * PROCESO: participación en las tareas grupales, calidad de la investigación, creatividad en la presentación.
- * PRODUCTO: maqueta/afiche, explicación oral y registro de datos.
- * ACTITUDINAL: trabajo en equipo, respeto en el trato y cuidado del propio cuerpo y de los demás.

MATERIALES

- * Cartulinas, fibras, plasticina, materiales reciclados para maquetas.
- * Cronómetros o celulares para mediciones.
- * Balanzas, cintas métricas (si se desea incluir índice de masa corporal de forma orientativa y no comparativa).

* Folletos y recursos visuales

CHECKLIST

1. Circulatorio

Frecuencia cardíaca y chequeos médicos

Explicar cómo circula la sangre y cómo medir los latidos antes y después de la actividad física.

Maqueta con vasos sanguíneos y corazón + afiche con mediciones propias.

- Información clara
- Medición real de pulsaciones
- Imagen o dibujo del sistema

2. Respiratorio

Control de la respiración en ejercicio.

Mostrar cómo funciona la respiración y qué pasa al correr o saltar.

Maqueta o dibujo con pulmones + gráfico comparativo de respiraciones.

- Maqueta/dibujo bien rotulado
- Gráfico con datos reales
- Explicación oral

3. Digestivo

Alimentación saludable.

Explicar cómo se procesan los alimentos y qué nutrientes aportan.

Mural con recorrido del alimento y tabla de “plato saludable”.

- Partes del sistema
- Ejemplo de menú saludable
- Uso de imágenes o recortes

4. Locomotor

Movimiento y postura.

Mostrar huesos y músculos claves para el ejercicio y cómo evitar lesiones.

Maqueta articulada o póster con posturas correctas.

- Nombres de huesos y músculos
- Ejemplos de posturas
- Relación con actividad física

5. Nervioso

Descanso y manejo del estrés.

Explicar cómo el cerebro coordina los movimientos y por qué dormir bien es importante.

Presentación o afiche con consejos para descansar y relajarse.

- Funciones básicas
- Hábitos de descanso
- Ilustraciones

PLAN BREVE PARA LA CAMINATA SALUDABLE CON FAMILIAS

DURACIÓN TOTAL: 1 hora y 15 min.

LUGAR: Plaza o circuito cercano a la escuela (dos manzanas).

0:00 – 0:10 Bienvenida, presentación de objetivos y entrega de botellas de agua.
Docentes de Ciencias Naturales y ESI

0:10 – 0:15 Entrada en calor (movilidad articular y estiramientos suaves). Profesor/a
de Educación Física

0:15 – 0:55 Caminata saludable en grupo (ritmo moderado). Todo el equipo
docente

0:55 – 1:05 Estiramientos y relajación guiada. Educación Física

1:05 – 1:15 Puestos de cada grupo de alumnos mostrando su trabajo a las familias.
Docentes y estudiantes

RECOMENDACIONES PARA IMPRIMIR Y USAR

- * Imprimir en hoja A3 o dos A4 unidas para que la tabla de grupos sea visible en el aula.
- * Dejar espacio al lado de cada checklist para que el docente pueda marcar avances.
- * Llevar cámara o celular el día de la caminata para registrar la actividad y luego armar un mural de fotos en la escuela.

CUADERNILLO DE TRABAJO – PROYECTO “CUIDAMOS NUESTRO CUERPO, CUIDAMOS NUESTRA VIDA”

FICHA 1 – ¿QUÉ SABEMOS?

INSTRUCCIONES: Escriban todo lo que ya saben sobre su sistema del cuerpo y el concepto de salud asignado.

¿Para qué sirve este sistema?

¿Qué partes lo forman?

¿Cómo se relaciona con la actividad física?

¿Qué sabemos del concepto de salud que trabajaremos?

FICHA 2 – INVESTIGACIÓN

INSTRUCCIONES: Busquen información en libros, internet o enciclopedias. Anoten las ideas principales y dibujen.

FICHA 3 – EXPERIMENTOS Y MEDICIONES

INSTRUCCIONES: Completen según el concepto de salud que les tocó.

EJEMPLO: GRUPO 1 (CIRCULATORIO) → medir pulsaciones antes y después de la actividad física.

EJEMPLO: GRUPO 3 (DIGESTIVO) → anotar menú de un día y clasificar alimentos según nutrientes.

FICHA 4 – ANÁLISIS DE RESULTADOS

¿Qué descubrimos?

¿Cómo ayuda la actividad física / alimentación saludable / descanso al buen funcionamiento de este sistema?

FICHA 5 – NUESTRO MENSAJE A LA COMUNIDAD ESCOLAR

INSTRUCCIONES: Piensen una frase o consejo para que todos cuiden su cuerpo.

FICHA 6 – AUTOEVALUACIÓN DEL GRUPO

RÚBRICA DE EVALUACIÓN – PROYECTO INTEGRADOR “CUIDO MI CUERPO, CUIDO MI VIDA”

NIVEL: 5º grado – Primaria

DURACIÓN: 3 a 4 semanas.

ÁREAS: Ciencias Naturales – Educación Física – ESI – Lengua – Educación Digital.

MODALIDAD: Trabajo grupal y colaborativo con familias.

1. Comprensión del sistema del cuerpo humano (Ciencias Naturales).
2. Investigación y uso de fuentes (Ciencias / Lengua / Educación Digital).
3. Aplicación del concepto de salud (Educación Física / ESI / Educación para la Salud).
4. Experimentos y mediciones (Ciencias / Educación Física / Educación Digital).
5. Maqueta / afiche / presentación (producto final).
6. Comunicación oral y exposición (Lengua / Ciencias / ESI).
7. Trabajo en equipo y colaboración (Formación Ética y Ciudadana / ESI).
8. Actitudes y hábitos de autocuidado (Educación Física / ESI).
9. Participación familiar y comunitaria.
10. Autoevaluación y reflexión final.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS A OBSERVAR DURANTE EL PROYECTO

* Curiosidad e interés científico.

* Participación activa en los talleres y circuitos de Educación Física.

- * Respeto y cuidado del cuerpo propio y ajeno (en el marco de ESI).
- * Uso responsable de herramientas digitales para la búsqueda y presentación de información.

Otros actores

Familias, docentes, equipo de conducción. Se realizó una clase especial para alumnos de 4° grado B.

Evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

NIVEL: 5° grado – Primaria

DURACIÓN: 3 a 4 semanas.

ÁREAS: Ciencias Naturales – Educación Física – ESI – Lengua – Educación Digital

MODALIDAD: Trabajo grupal y colaborativo con familias.

CRITERIOS / INDICADORES

Logro destacado

Logro satisfactorio

En proceso

Inicial

1. COMPRENSIÓN DEL SISTEMA DEL CUERPO HUMANO (Ciencias Naturales)

Explica con claridad el funcionamiento del sistema asignado, sus partes y su relación con la salud y la actividad física. Utiliza vocabulario científico adecuado.

Explica las partes principales y su función. Usa algunos términos científicos correctamente.

Menciona partes o funciones básicas con poca relación entre ellas.

Presenta información incompleta o confusa sobre el sistema.

2. INVESTIGACIÓN Y USO DE FUENTES (Ciencias / Lengua / Educación Digital)

Utiliza diversas fuentes confiables (libros, sitios web, recursos digitales) y registra la información con sus propias palabras.

Usa algunas fuentes adecuadas con guía docente. Registra información relevante.

Usa pocas fuentes o copia información sin procesarla.

No utiliza fuentes o la información es incorrecta.

3. APLICACIÓN DEL CONCEPTO DE SALUD (Educación Física / ESI / Educación para la salud)

Relaciona de manera clara el sistema con hábitos saludables (alimentación, movimiento, descanso, prevención). Propone acciones concretas de autocuidado.

Establece relaciones generales entre el sistema y la salud.

Menciona hábitos saludables pero sin conexión con su sistema.

No logra vincular el sistema con la salud.

4. EXPERIMENTOS Y MEDICIONES (Ciencias / Educación Física / Educación Digital)

Registra datos reales (pulsaciones, respiraciones, menú, etc.) con precisión y los presenta en gráficos o tablas interpretados correctamente.

Realiza mediciones y registros con ayuda, mostrando comprensión parcial de los resultados.

Registra datos incompletos o sin análisis.

No realiza mediciones o los datos son incorrectos.

5. MAQUETA / AFICHE / PRESENTACIÓN (Producto final)

Material claro, organizado, creativo y bien rotulado. Representa fielmente el sistema y su función.

Material completo y comprensible, con algunos detalles de diseño o rotulación por mejorar.

Producto poco claro o incompleto, con errores en la representación.

Producto desprolijo o sin relación con el tema.

6. COMUNICACIÓN ORAL Y EXPOSICIÓN (Lengua / Ciencias / ESI)

Explica con seguridad, fluidez y lenguaje adecuado. Todos los integrantes participan y responden preguntas.

Explica de manera comprensible, aunque con apoyo del docente. Participación de la mayoría del grupo.

Explicación poco clara o desorganizada. Participan pocos integrantes.

No logra explicar el tema o depende totalmente del docente.

7. TRABAJO EN EQUIPO Y COLABORACIÓN (Formación Ética y Ciudadana / ESI)

Cooperan activamente, escuchan y respetan opiniones. Distribuyen tareas de forma equitativa y solidaria.

Colaboran y respetan, aunque con ayuda del docente para organizarse.

Hay participación desigual o dificultades en el trabajo conjunto.

Falta de cooperación, conflictos no resueltos o trabajo individual.

8. ACTITUDES Y HÁBITOS DE AUTOCUIDADO (Educación Física / ESI)

Demuestra interés por cuidar su cuerpo y el de los demás. Adopta hábitos saludables y reflexiona sobre su importancia.

Reconoce la importancia del cuidado corporal y participa en las actividades.

Participa con poco compromiso o sin reflexión.

Desinterés o conductas poco respetuosas hacia sí mismo o los demás.

9. PARTICIPACIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA

El grupo involucra activamente a las familias en la Caminata Saludable o en la presentación final.

Participan las familias en alguna instancia.

Participación mínima de las familias.

No hubo participación familiar.

10. AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN FINAL

Evalúa su trabajo con sinceridad, identifica logros y aspectos a mejorar, y propone nuevas ideas.

Reconoce logros y algunas dificultades.

Reflexión superficial o incompleta.

No realiza la autoevaluación.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS A OBSERVAR DURANTE EL PROYECTO

- * Curiosidad e interés científico.
- * Participación activa en los talleres y circuitos de Educación Física.
- * Respeto y cuidado del cuerpo propio y ajeno (en el marco de ESI).
- * Uso responsable de herramientas digitales para la búsqueda y presentación de información.

Bibliografía

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Ministerio de Educación. (2024). *Diseño curricular del nivel primario – Segundo ciclo: Orientaciones para la enseñanza y la evaluación.*